# A stressz vizsgálat az Óbudai Egyetemen hallgatói körében

**Bogáth Ágnes**

Óbudai Egyetem, egyetemi adjunktus, bogath.agnes@uni-obuda.hu

*Abstract: A stressz szerepe az életminőség és teljesítmény szempontjából vitathatatlan tény. Az egyetemi hallgatók különleges kihívásokkal néznek szembe élethelyzetük és koruk miatt, hiszen új, korábban ismeretlen stresszforrásokkal kell megbirkózniuk. A stressz kezelésének minősége jelentős hatással van az elért teljesítményükre, valamint fizikai és érzelmi egészségükre. Fontos, hogy a hallgatók rendelkezzenek konstruktív stresszkezelési technikákkal. Különösen érdemes kiemelni a társas támogatás szerepét az egyetemi közösségben. Ez a hallgatótársakkal kialakított szociális háló, amely a közös élethelyzeteken, sorsközösségen alapuló kölcsönös lelki-szellemi és információs segítségnyújtásban nyilvánul meg. Ezzel kapcsolatban egy kérdőíves kutatást végeztem az Óbudai Egyetemen, amelyben 375 hallgató töltötte ki a kérdőívet. Az adatokat SPSS program segítségével elemeztem, és a felhasznált elemző módszerek közé tartoztak a kereszttábla elemzés Spearman korreláció és a Mann-Whitney-próba.*

*Keywords: stressz, társas támogatás*

# Stressz a hallgatók körében

A stressz- és problémakezelési készségek fejlesztése különösen fontos a fiatal felnőttek számára, mivel a modern életmód rengeteg stresszt és problémát generál, ami aktív odafigyelést igényel. Az információk áradatában és a döntések súlyában könnyű elveszni, ezért a stressz- és problémakezelési képességek fejlesztése különösen fontos ebben a korosztályban (Lackó, 2010; Pikó, 2015). Kutatásomban a hallgatók stressz szint vizsgálatát végzem. Ebben a tanulmányomban ismertetem néhány eredményemet.

# Stressz és társas támogatás

A társas támogatás szerepe számos szempontból vizsgálható. Néhány kutató kiemeli az erőforrás jellegét, ami segíti az egyént a stresszel való megküzdésben. Más megközelítések távolabbról indulnak, és az emberi kapcsolatok megtartó erejét, valamint az érzelmi támasz funkcióját emelik ki, amelyek lehetővé teszik, hogy az egyén szeretettnek és elfogadottnak érezze magát, és számításba vegyék őt (Ormándi, 2018).

A szociális kapcsolatrendszer által nyújtott szociális háló megtartó rendszere hozzájárul az egyén fizikai és érzelmi jóllétéhez. Ehhez szükséges megfelelő szociális képességekkel és készségekkel rendelkezni, amelyek lehetővé teszik az integrálódást a megfelelő szociális közegbe (Urbán, 2017).

Lazányi (2011) kutatása rávilágít arra, hogy még a diákközösségekhez való kapcsolódási igény alapján is különbségek tapasztalhatók a hallgatók között. A kapcsolódásra való igény összefügghet az erősebb bizonytalanságtűrő képességgel és a korosztályra jellemző "kapunyitási pánik" hatékonyabb kezelésével.

Ez azt sugallja, hogy a felsőoktatási intézmények feladata, hogy minél szervesebben beillesztsék a társas támogatás különböző szintjeinek létrejöttét támogató környezet kialakítását, valamint kívánatos fejlesztő programokat hozzanak létre a hallgatói szociális készségek fejlesztése érdekében.

## Társas támogatás formái

Kállai (2007) szerint a társas támogatás nyújtása szempontjából három fő területet lehet megkülönböztetni, amelyek a következők:

- Érzelmi támogatás: Megnyugvással és elfogadással jár együtt, amikor a megélt érzéseket ki lehet mondani, ventillálni. Ez a funkció kiegészül az értékelő támogatással. Ez a fajta támogatás az egyének eredményeinek elismerését és megbecsülését jelenti, például dicséret, megerősítés vagy pozitív visszajelzés formájában. Ez segíthet az egyéneknek növelni az önbecsülésüket és az önállóságukat. (Umberson-Karas, 2010)
- Instrumentális támogatás: Tárgyi segítségnyújtást foglal magában, például konkrét tevékenységek végzését.
- Információs támogatás: Javaslatok adása, tanácsok megosztása, tapasztalatok megbeszélése tartozik ide.

Ezen támogatási formák jellemzően nem jönnek létre tiszta formában, gyakran kombinálódnak egymással.

## Társas támogatás a felsőoktatásban

A felsőoktatásban résztvevő hallgatók társas támogatási formái elsősorban az egyetemi kihívásokkal való megküzdést segítik. Az érzelmi támogatás magában foglalja az egymás biztatását, megbecsülését és érzelmi megtartását kritikus helyzetekben. Az instrumentális támogatás pedig lehetővé teszi a tanulás és felkészülés hatékonyságát, például az oktatók által biztosított tananyagok elérhetőségét vagy a szükséges eszközök és erőforrások rendelkezésre állását. Az információs támogatás példái lehetnek az oktatói elvárások kommunikálása és a tantárgyak teljesítési módjai közötti különbségek feltárása az oktatói oldalról vagy akár hallgatók egymás közötti információátadás formájában. (Lazányi, 2011).

A támogatás forrása alapján megkülönböztethetünk (Lazányi, 2012):

- Az intézményi támogatás különböző formákat ölthet, például az egyetem által szervezett közösségi eseményeket, az oktatási struktúrán túlmutató rendezvényeket, valamint az egyetemi adminisztráció és tanulmányi osztály segítő hozzáállását is ide sorolhatjuk.

- Az oktatóktól érkező társas támogatás lehet hallgatói eredmények elismerése, javítási lehetőség biztosítása, és ehhez támogatás nyújtása, valamint a motiváló és támogató viszonyulás kialakítása is ennek a kategóriának a része lehet.
- A hallgatók részéről érkező társas támogatás fő megnyilvánulásai a pozitív társas interakciók, amelyek az együtt töltött idő és az együtt végzett feladatok kapcsán valósulnak meg. Ez a támogatási forma érzelmi, instrumentális és információs támogatást is magában foglal. Gyakran ez a közeg jelenti a legerősebb megtartó és segítő erővel rendelkező támogatási rendszert, ami jelentősen hozzájárulhat a hallgatók egyetemi teljesítményéhez.

Az intézményi támogatás szerepe kiemelendő. Cho és Yu (2015) kutatása szerint az egyetemtől kapott támogatás észlelése és az ezzel kapcsolatos elégedettség szoros kapcsolatban áll az egyetemmel való azonosulás mértékével. Bender és munkatársai (2019) kutatása egyértelműen bizonyítja, hogy a társas támogatottság szoros kapcsolatban áll a pszichológiai alkalmazkodással. Ráadásul az észlelt, szubjektív támogatottságnak még nagyobb szerepe van, mint a kapott tényleges támogatásnak. Roszik-Volovik és munkatársai (2020) egy tanulmányukban a nemzetközi hallgatók helyzetét vizsgálták a témában és az előzetes információnyújtáson túl javasolják, hogy ajánlott az előzetes tájékoztatás a hallgatóknak arról, hogy milyen érzelmi helyzetekkel találkozhatnak, amelyek új kihívásokat jelenthetnek számukra. Fontos, hogy bátorítsuk őket, hogy nyíltan beszéljenek nehézségeikről és keressenek támogatást és iránymutatást.

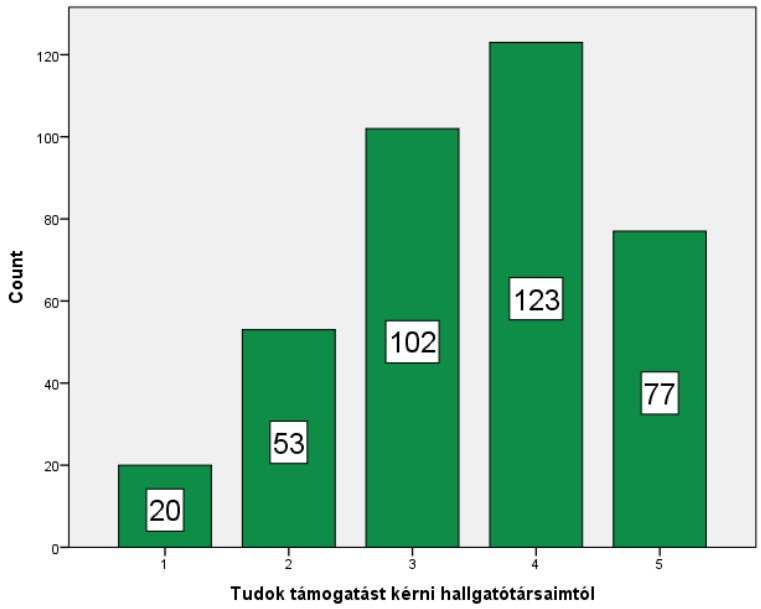
# Stressz kutatás a hallgatók körében

## Anyag és módszer

A kutatásom alapját egy 375 kitöltött kérdőívet tartalmazó minta adja, amelyet a hallgatók töltöttek ki 2021 őszén és 2022 tavaszán. Ezen a mintán végeztem statisztikai leíró és kapcsolatokat feltáró elemzéseket az SPSS program segítségével. Az utóbbiakhoz kereszttábla elemzéseket és Mann-Whitney-próbákat és Spearman-féle korrelációt alkalmaztam az összefüggések feltárása érdekében.

## Lefolytatott vizsgálatok

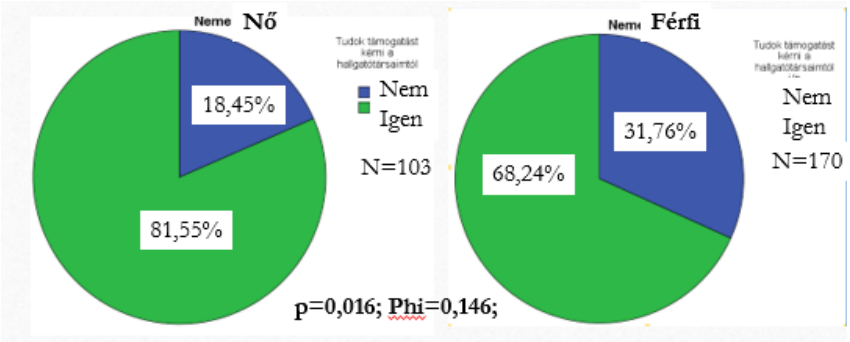
A vizsgálatok jó részének fókuszában a kérdőívben szereplő „Mennyire érzi igaznak magára elsősorban az egyetemista életével kapcsolatban? - Tudok támogatást kérni a hallgatótársaimtól” kérdésre adott 1-5 likert skálás válasz került. Erre adott válaszok megosztása a 1.ábrán látható.




1.ábra Társas támogatás elérhetősége a hallgatóknál N=375 Mean=3,49

forrás: saját kutatás SPSS

Érdeklődéssel vizsgáltam, hogy van-e összefüggés a hallgatók azon jellemzői között, hogy kérnek-e támogatást, és nemük között. A végzett kereszttábla elemzés eredményeként egy viszonylag gyenge (Phi=0,146), de szignifikáns (p=0,016) kapcsolatot találtam. Ezt mutatja a 2. ábra. Ez alapján a nők körében jellemző a társas támogatás igénybe vétele.



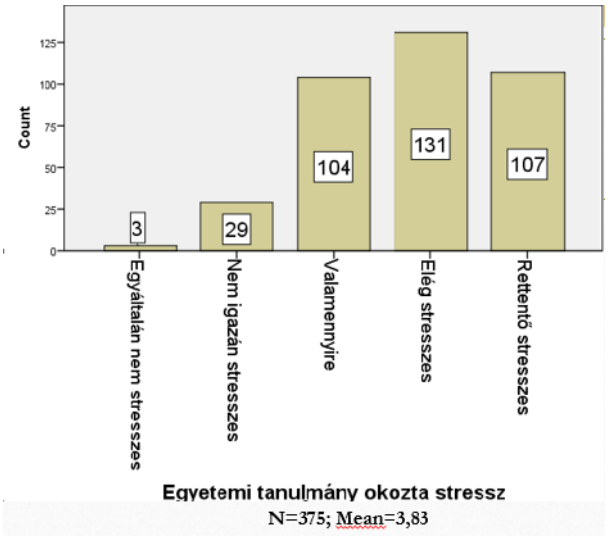

2.ábra Társas támogatás a nők és férfiak körében

forrás: saját kutatás SPSS

Az összefüggésvizsgálatok érdekében a fenti kérdésre adott válaszokat jelző változót átalakítottam. Eszerint az 1-2 választ adók az új változónál “nem” értéket kaptak, ebbe a csoportba 73 fő került, míg a 4-5

válaszolók “igen” értéket kaptak, 200 fős csoportot alkotva. A 3 értékű válaszok, amik semlegességet fejeztek ki, kikerültek a mintából.

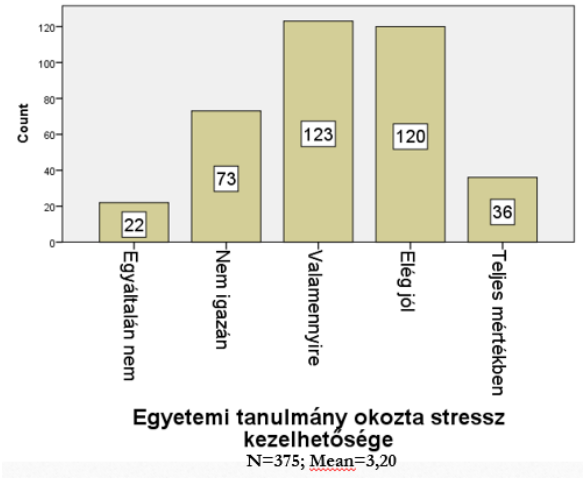
Összehasonlítottam a társas támogatás kérését a hallgatók megélt stresszszintjével és az élet, beleértve az egyetemi élet, általános kezelhetőségének megítélésével.A 3.ábrán látható a hallgatók által megélt, egyetemi tanulmányok okozta stresszszintek




3.ábra Egyetemi tanulmányok okozta stressz

forrás: saját kutatás SPSS

A 4. ábra az észlelt stressz kezelhetőségét mutatja meg.




4.ábra Egyetemi tanulmányok okozta stressz kezelhetősége

forrás: saját kutatás SPSS

A Likert-skála változói intervallum skálaként lettek kezelve a társas támogatással folytatott összevetésükkor. (Mérő, 1992) Mann-Whitney próbát alkalmaztam, ami lehetővé teszi két csoport közötti szignifikáns különbség vizsgálatát. Az érdeklődés középpontjában a társas támogatáshoz való hozzáférés szempontjából két csoport került, azok, akik könnyebben hozzáfértek a társas támogatáshoz, és azok, akik számára kevésbé volt hozzáférhető. Ennek eredményeit a 1. táblázat mutatja be.

| **Megélt stressz szintje és kezelhetősége** | **Társas támogatást tudok kérni a hallgatótársaimtól** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | nem | igen | p ($p<0,05$) | N |
| **Egyetemi tanulmány okozta stressz mértéke** | 4,07 | 3,79 | 0,040 | 272 |
| **Általában megélt stresszhelyzetek kezelhetősége** | 3,05 | 3,59 | 0,000 | 273 |
| **Egyetemi tanulmány okozta stressz kezelhetősége** | 2,81 | 3,28 | 0,003 | 272 |

1. táblázat Társas támogatás és a megélt stressz és annak kezelhetősége közötti Mann-Whitney próba

forrás: saját kutatás

A két csoport között szignifikáns különbséget találtam az egyetemi helyzetekben megélt stressz és annak kezelhetőségének megítélése tekintetében, valamint az általános stresszhelyzetek kapcsán is. Azok, akik társas támogatásban részesülnek, kisebb mértékűnek ítélték az egyetemi stresszt, és kevésbé találták kilátástalannak a felmerülő nehézségek okozta feszültségekkel szembeni küzdelmet.

A következő Mann-Whitney próba eredményei az alábbi, 2. táblázaból olvashatók ki, ahol a társas támogatás igénybevételének alapján két csoportra osztott mintán keresztül vizsgáltam különböző stresszkezelési módszerek használatát.

| **Stresszoldási technikák alkalmazása** | **Társas támogatást tudok kérni a hallgatótársaimtól** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | nem | igen | p (p<0,05) | N |
| **Stresszoldás: alkohol fogyasztás** | 1,93 | 2,21 | 0,034 | 272 |
| **Stresszoldás: sport, mozgás** | 2,60 | 3,07 | 0,016 | 272 |
| **Stresszoldás: a helyzet átgondolása, a célra összpontosítás, megoldási terv készítés** | 2,77 | 3,45 | 0,000 | 272 |
| **Stresszoldás: végig gondolja, mi lehet a legrosszabb kimenet és ennek hatását gondolatban csökkenti** | 2,70 | 3,14 | 0,011 | 272 |
| **Stresszoldás: családtaggal, partnerrel, egyéb segítő személlyel kibeszéli, ventilálja a problémáit** | 3,07 | 3,67 | 0,001 | 272 |
| **Stresszoldás: zenehallgatás** | 3,47 | 4,05 | 0,001 | 272 |
| **Stresszoldás: relaxáció, meditáció** | 1,97 | 2,48 | 0,001 | 272 |

2. táblázat Társas támogatás és a különböző stresszkezelési módszerek használáta közötti Mann-Whitney próba

forrás: saját kutatás

Azzal a kérdéssel foglalkoztam, hogy az egyéb társas stresszoldási módszerek népszerűbbek-e a társas támogatást igénybe vevők körében, mint az egyedül végezhető módszerek. Az eredmények azt mutatták, hogy bár voltak olyan módszerek, például a nehézségek megbeszélése családtagokkal, barátokkal, esetleg a sportolás és az alkoholfogyasztás is, amelyek társas környezetben történnek, azonban többségében az egyedül végezhető módszerek mutattak szignifikáns különbséget a különböző csoportok átlagai között. Az eredmények között kiemelkednek az önállóan használható módszerek, mint például a kognitív eljárások,

amelyek magukban foglalják a helyzet átgondolását, megoldási terv készítését, negatív kimenetek végigondolását és ezek racionalizálását, valamint a zenehallgatást, meditációt és relaxációt is.

Más nézőpontból vizsgálva a kérdést, érdemes megnézni, hogy hol nem találtunk szignifikáns kapcsolatot a fenti kérdésben. A következő stresszkezelési módszerek és a társas támogatás szerinti mintamegosztás szerinti átlagoknál a Mann-Whitney próba alapján nem mutatkozott szignifikáns különbség:

- drog fogyasztás
- cigarettázás
- evés, édességevés
- médiafogyasztás (pl. közösségi média, tv)
- agresszív viselkedés (pl. veszekedés, kötözködés, kiabálás)
- sírás
- próbálja kizárni a stressz forrását azzal, hogy eltereli a figyelmét
- szórakozás (pl hobbi, buli, videojáték)

A felsoroltak közül kiemelném a társas tevékenységeket, például a szórakozást, valamint ide sorolnám a médiafogyasztást és a cigarettázást vagy drogfogyasztást is. Bár ezek társaságot igénylő módszerek, mégsem mutatkozik kapcsolat a társas támogatással.

Ha áttanulmányozzuk a fent említett két listát, feltűnő, hogy az átlagok között szignifikáns különbséget mutató módszerek többsége konstruktív jellegű, és a stresszel való megküzdést célozza vagy szolgálja. Ellenben azokkal a módszerekkel, ahol nincs ilyen különbség, ezek leginkább a stresszel való szembenézés elkerülését célozzák, és többségében destruktív módon valósulnak meg. Mindez arra utal, hogy a társas támogatás inkább kapcsolatban van az ún. "A" és "B" típusú személyiségjegyekkel (Friedman és Rosenman, 1974), és kevésbé az egyén introvertált vagy extrovertált beállítottságával. Ennek a besorolásnak az alapja az, hogy azok az emberek, akik az "A" típusba tartoznak, jellemzően nagy versenyszellemmel rendelkeznek, nehezen tudnak lazítani, folyamatosan kitűznek maguk elé feladatokat, míg a "B" típusúak könnyebben pihennek, lassítanak, és általában nyitottak a különböző relaxációs módszerekre. Az A/B megküzdési módok fajtáit foglalja össze a 3. táblázat.

| Megküzdési stratégiák | Problémafókuszált (átgondolás, tervezés, kivitelezés; akkor jó választás, ha meg kell érteni a helyzetet) | Érzelemközpontú (érzelmi reakciók feldolgozása, megfékezése; akkor jó választás, ha meg kell barátkozni a helyzettel) |
|---|---|---|
| A) Negatív | 1. Védekezés – Külső ok keresése.<br>2. Halogatás – A figyelem elterelése nem szünteti meg a problémát, csak elodázza!<br>3. Passzivitás – A történések kivárása.<br>4. Agresszivitás – Szóbeli, fizikai, érzelmi.<br>5. Negatív események újra és újra átélése. | 1. Önsajnálkozó inaktivitás – Heverészés napokon keresztül.<br>2. Önbántalmazás – Falás, drog, alkohol, vagdosás, higiénia elhanyagolása.<br>3. Visszahúzódás, szeparálódás – A katarzis nem hatékony! |
| B) Pozitív | 1. Időmenedzsment-prioritások felállítása, idő maximális kihasználása.<br>2. Elérhető célok kitűzése.<br>3. Világos asszertív közlés – Mire van szükségünk, udvarias nemet mondás.<br>4. Kognitív átstrukturálás – Újraértékelve a stresszorokat kevésbé stresszes perspektívából látjuk a helyzetet.<br>5. Társas összehasonlítás lefelé és felfelé – Helyzetünket összehasonlítjuk a hasonló helyzetben levőkkel.<br>6. Humoros megnyilvánulás<br>7. Értelemkeresés – Mi értelme volt az adott eseménynek? Mit segít megérteni?<br>8. Előnykeresés – A környezet monitorozása, mobilizálása. | 1. Önmagunkra figyelés – Pihenés, egészséges életmód, relaxálás.<br>2. Elfoglaltság társasági eseményekkel<br>3. Pozitív érzelmek gyakorlása<br>4. Vidámság |

3.táblázat A problémafókuszált és az érzelemfókuszált pozitív és negatív megküzdési stratégiák

forrás: Zimbardo, Johnson és McCann nyomán Bredács és Takács 2020, 66.pp

Spearman-féle korrelációs vizsgálatot folytattam le a különböző támogatási lehetőségek között. A 4.táblázatból olvashatok le az eredmények:

| Spearman-féle korreláció | | | |
|---|---|---|---|
| **Támogatás: Érzelmi támogatás hallgatótársaktól (pl. biztatás, megnyugtatás)** | $r_s$ | p (P<0,05) | N |
| **Támogatás: Egyetemen kívüli összejövetelek hallgatótársakkal (pl. buli, baráti összejövetel)** | 0,537 | 0,000 | 374 |
| **Támogatás: Kézzel fogható támogatás hallgatótársaktól (pl.: jegyzetek, vizsgasorok megosztása)** | 0,553 | 0,000 | 374 |
| **Támogatás: Információ támogatás hallgatótársaktól (pl. információ a vizsga menetéről, oktatói elvárásokról)** | 0,569 | 0,000 | 374 |
| **Támogatás: Az Egyetem támogatása a problémái megoldásában (pl ügyintézés, kérelmek, adminisztráció)** | 0,272 | 0,000 | 374 |
| **Támogatás: Oktatóktól érkező támogatás, segítség** | 0,255 | 0,000 | 374 |

4. táblázat Érzelmi támogatás korrelációja más támogatási formákkal

forrás: saját kutatás

Mint látható jelentős korrelációs kapcsolat van az hallgatók érzelmi valamint információs és instrumentális támogatási formái között. A szociális képességek fejlettségére utal ez az érték, valamint az is hogy, a hallgatói támogatási módokon túl, az érzelmi támogatás erőssége a egyetemi ügyintézés és oktatók irányából is érzékelt támogatás szintjével korrelál. Ez utóbbi észrevételt a 4.táblázatban szereplő értékek is alátámasztják.

| **Feszültséget okozó tényezők** | **Társas támogatást tudok kérni a hallgatótársaimtól** | | | |
|---|---|---|---|---|
| | nem | igen | p (p<0,05) | N |
| **feszültség: Kommunikáció az oktatókkal** | 3,03 | 2,34 | 0,000 | 272 |
| **feszültség: Kommunikáció a egyetemi adminisztrációval kapcsolatban** | 3,03 | 2,59 | 0,016 | 272 |

4. táblázat Társas támogatás és a feszültséget okozó tényezők közötti Mann-Whitney próba

forrás: saját kutatás

**Összefoglalás, következtetések**

A kutatásomban a hallgatók közötti társas támogatás szerepét vizsgáltam a stresszel való megküzdés és stresszkezelési technikák tekintetében.

A két csoport (tárasa támogatás inkább igénybe vevők igen/nem) átlagai között szignifikáns különbséget találtam. Az "igen" és "nem" választ adó csoportok átlagai között szignifikáns különbségek a stressz megélésének és stresszkezelésének értékelése során mind az egyetemi helyzetekben, mind pedig általános stresszhelyzetekben kimutatható volt. Azok, akik társas támogatást kapnak, alacsonyabb szintű egyetemi stresszt tapasztaltak, és kevésbé ítélték kilátástalannak a felmerülő nehézségek okozta feszültségekkel szembeni küzdelmet.

Az eredmények azt sugallják, hogy a jelenlegi kutatásban nem található összefüggés a közösségben végezhető, extravertált stresszoldási módszerek és a társas támogatás között. Nem mutatkozik jellegzetes mintázat a kapott eredmények alapján, amely alátámasztaná a hipotézist. Sőt, ellentmondó eredmények is voltak, melyek azt mutatták, hogy kifejezetten introvertált stresszkezelési módok és a társas támogatás között szignifikáns kapcsolatok van.

Lehetséges további kutatási irány a társas támogatás és az "A/B" típusú személyiség közötti összefüggés vizsgálata, mivel a kapott eredmények alapján úgy tűnik, hogy a társas támogatás inkább pozitív, konstruktív stresszkezelési technikák alkalmazásával jár együtt, amelyek inkább jellemzőek a "B" típusú személyiségre.

**Felhasznált irodalom:**

[1] Bender, M., Van Osch, Y., Sleegers, W., Ye, M. (2019): Social support benefits psychological adjustment of international students. Evidence from a meta-analysis. Journal of Cross-Cultural Psychology, 50(7). 827–847.

[2] Bredács, A., & Takács, K. (2020). A stresszel való megküzdőképesség fejlesztése az iskolában a reziliencia és a pszichológiai immunitás eszközeivel. Iskolakultúra, 30(3), 62-84.

[3] Cho, J., Yu, H. (2015): Roles of university support for international students in the United States. Analysis of a systematic model of university identification, university support, and psychological well-being. Journal of Studies in International Education, 19(1). 11–27.

[4] Friedman, M., Rosenman, R. (1974): Type A Behavior, Knopf, New York

[5] Jung, C. G. (1990). Bevezetés a tudattalan pszichológiájába. Európa.

[6] Kállai, J. (2007). Egészség és társas támogatás. In J. Kállai, J. Varga & A. Oláh (szerk.), Egészségpszichológia a gyakorlatban (pp. 199-216). Budapest, Medicina Könyvkiadó.

[7] Lackó, M. (2010). A magyarországi rossz egészségi állapot lehetséges magyarázó tényezői. Közgazdasági Szemle, LVII, 753–778.

[8] Lazányi, K. (2011): A társas támogatás szerepe és jelentősége a felsőoktatásban a diákszervezeti tagság kapcsán, in Vállalkozásfejlesztés a XXI. században, Budapest

[9] Lazányi, K. (2012). Stressz és társas támogatás a felsőoktatásban. *Vállalkozásfejlesztés a XXI. században*, Budapest

[10] Marci K. Sun, Devon Prince: Development Strategy for Mechanical Evaluation Formation, in Proceedings of 5th International Conference on Industrial Application on Computational Intelligence, Budapest, Hungary, July 10-13, 1980, pp. 159-165

[11] Mérő, L.: (1992) A pszichológiai skálázás matematikai alapjai, Tankönyvkiadó, Budapest

[12] Ormándi, E. :(2018) Ne légy egyedül a bajban – társas támogatás mint egészségvédő faktor, Mindset Pszichológia

[13] Pikó, B. (2015). A stressz és a szervezet alkalmazkodásának jelentősége. Lege Artis Medicinae, 25 (1-2): 71–77.

[14] Roszik-Volovik, X., & Nguyen Luú Lan, A. (2020). A nemzetközi hallgatók vizsgálata–a felsőoktatásban való boldogulás és az elégedettség komplexitása. Alkalmazott Pszichologia, 20(4), 139-160.

[15] Umberson, D., & Karas Montez, J. (2010). Social relationships and health: A flashpoint for health policy. Journal of health and social behavior, 51(1_suppl), S54-S66.

[16] Urbán, R. (2017). Az egészségpszichológia alapjai Elte Eötvös Kiadó, Budapest.